Martes 21 de enero del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

# el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00


## CRIMINALIDAD EN EL PAÍS SE DESBORDA MÁS Y MUESTRA SU PEOR CARA EN TRUJILLO

# DELINCUENTES DINAMITAN FISCALÍA

- Como en los tiempos del terrorismo, hizo estallar artefacto frente a MP, daño 15 casas, destrozó carro e hirió a dos personas.
- Sospechan de minería ilegal.
- Mientras tanto, Acuña estaba en Iquitos apoyando a su amigo candidato. PÁGINA 2




CÉSAR ACUÑA (GOBERNADOR DE LA LIBERTAD)



## EL ÚLTIMO ADIÓS

- Restos de Víctor Yaipén, fundador del Grupo 5, serán enterrados hoy. PÁG. 6



- Trump jura como presidente y advierte que expulsará de EE.UU. a ilegales. PÁG. 6

## PELIGRAN MILLONES

HICIERON ESTALLAR EXPLOSIVO EN SEDE DEL MINISTERIO PÚBLICO

# Terrorismo en Trujillo

ASÍ QUEDÓ EL EDIFICIO DEL MINISTERIO PÚBLICO EN LA CAPITAL DE LA REGIÓN LA LIBERTAD.

✚Minería ilegal estaría detrás de atentado que dejó dos heridos.
✚Gobierno anunció que las Fuerzas Armadas tomarán la Ciudad de la Eterna Primavera.

*José Anaujima / Allisson Mariños*


COMO EN LOS 80 Y 90 CON EL TERRORISMO, UN CARRO VOLADO Y QUEMADO

**TRUJILLO.** La ola de violencia no cesa. Ayer en horas de la madrugada, la capital de la región La Libertad vivió momentos de terror, debido a que la sede del Ministerio Público fue blanco de un atentado al detonarse un artefacto explosivo frente a sus instalaciones.

La potente explosión destrozó las ventanas del edificio y afectó también 15 inmuebles, entre ellos algunos negocios. El frontis quedó completamente destruido. Además, un vehículo estacionado cerca del lugar resultó totalmente destrozado.

Según las cámaras de seguridad, dos delincuentes a bordo de una motocicleta dejaron el explosivo. Una vez que este detonó, escaparon del lugar.

Además, se reportaron dos heridos, un vigilante y un conductor que se encontraban en la zona, ambos fueron trasladados al hospital.

**MINERÍA ILEGAL**

La Fiscal de la Nación, Delia Espinoza, dejó entrever que la minería ilegal estaría detrás de este atentado terrorista.

"De los primeros elementos o indicios que estamos recibiendo es que esta dinamita procedería de la minería ilegal. Eso, ¿qué nos está confirmando? Que la criminalidad organizada está operando", declaró a *RPP*.

Igualmente, recalcó que la fiscal de Trujillo estaría siguiendo un caso de crimen organizado y ya habría recibido amenazas contra su vida. "También se nos ha informado que la fiscal, que está siguiendo un caso muy grave, muy delicado de criminalidad organizada, ha sido amenazada desde días antes, incluso, pareciera que esto tiene total relación y vinculación con lo que acaba de ocurrir", agregó Delia Espinoza.

**FF.AA. EN TRUJILLO**

Ante este caso, el Gobierno anunció que "las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional tomarán el control de Trujillo, en el marco del estado de emergencia", informó la Presidencia en su cuenta de X. ▲

NO ESTABA EN TRUJILLO EL DÍA DE ATENTADO

# Acuña en Iquitos


SE VIO OBLIGADO A REGRESAR DE URGENCIA A TRUJILLO.

Mientras Trujillo vivía momentos de terror por el atentado a la sede del Ministerio Público, César Acuña, gobernador de la región La Libertad, se encontraba en Iquitos. La presencia del líder de Alianza Para el Progreso (APP) en la ciudad de la selva se debió para apoyar a su amigo y correligionario Fernando Meléndez, quien desde ya viene haciendo campaña para ganar nuevamente el puesto de gobernador regional de Loreto, que ya ejerció años atrás. Acuña le prometió ayudarlo "con todo", por eso dejó Trujillo en momentos de mayor convulsión por la delincuencia. Recién cuando se enteró del atentado, decidió regresar a la capital de La Libertad. En tanto, Meléndez es nada menos que esposo de la congresista Rosio Torres, de la agrupación APP, quien es investigada por Mochasueldo. (C.L.P.) ▲

EXIGEN RESTITUIR DETENCIÓN PRELIMINAR

# Gobierno tiene la palabra


PIDEN ARMAS LEGALES PARA COMBATIR DELINCUENCIA.

**TRUJILLO.** Luis Guillermo Bringas, presidente de la Junta de Fiscales de La Libertad, exigió la restitución de la detención preliminar tras el atentado ocurrido en la sede principal del Ministerio Público en Trujillo.

"Queremos hacer público nuestro llamado a que se reinstaure la detención preliminar para combatir legalmente atentados como este caso", remarcando que actualmente no se puede detener a los sospechosos si estos son identificados después de 24 horas del acto delictivo. (C.L.P.) ▲

el Popular
Martes 21 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

PASAJERO MURIÓ DEBIDO A UN DISPARO EN EL PECHO

# Policía frustra asalto y se desata balacera en combi

✚ Agente recibió balazo en la mano y hampón fue herido.

*Carlos Lara Porras*

Un intento de asalto en el interior de una combi dejó un fallecido, debido a una balacera desatada al interior del vehículo.

El hecho trágico ocurrió en el paradero Juan Pablo II, en la av. Néstor Gambetta, en el Callao.

Según testimonios de los testigos, tres delincuentes intentaron asaltar a los pasajeros del vehículo, pero en el interior de la unidad se encontraba el efectivo policial, Hermes Chuque, quien se vio obligado a hacer uso de su arma para evitar el atraco.

Uno de los malhechores abrió fuego e hirió en la mano al efectivo y al pasajero Orlando Sandoval Carrillo, de 29 años, quien recibió un impacto de bala en el pecho, por lo que fue derivado al hospital Daniel Alcides Carrión, donde falleció pese a los esfuerzos de los médicos para salvarle la vida.



VALIENTE EFECTIVO SE ENFRENTÓ A TRES DELINCUENTES EN LA AV. GAMBETTA.

## Se hizo viral



A través de las redes sociales se hizo viral un video, en el que se observa al policía herido en la mano, mientras que el pasajero es auxiliado por la cobradora.

### DELINCUENTE HERIDO

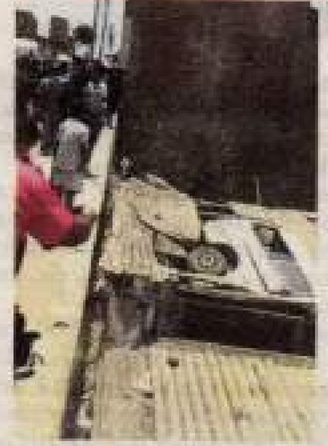
Uno de los asaltantes, Celion Roberto Salcedo Campomanes, quien recibió dos impactos de bala, se encuentra ingresado en un hospital de la Provincia Constitucional bajo custodia policial.

El sujeto fue sometido a pruebas de absorción atómica para determinar si utilizó un arma de fuego durante el ataque.

Vecinos dijeron que el lugar donde sucedió el asalto es muy peligroso, pues suceden numerosos asaltos. ▲

EN PUENTE PIEDRA Y POR SUERTE NO HUBO HERIDOS

# Carro cae sobre vivienda



DE MILAGRO NADIE MURIÓ.

Una combi cayó sobre el techo de una vivienda ayer en la mañana en el sector de las Lomas de Zapallal en Puente de Piedra.

Vecinos señalaron que el vehículo ATU-810 estaba estacionado cerca de la vivienda de una familia. Pero de un momento a otro la combi se desplomó sobre el techado del inmueble. La casa corresponde a la manzana D, lote 11 del asentamiento Los Girasoles.

Afortunadamente, no se reportaron personas heridas, ya que los moradores no se encontraban en la parte afectada del predio en el momento de ocurrido el accidente.

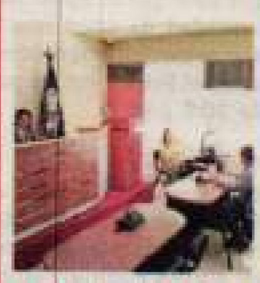
Se presume que el vehículo habría sufrido algún desperfecto mecánico. (C.L.P.) ▲

## EN CORTO



### MUJER HERIDA POR EXPLOSIÓN PERDERÍA PIERNA

La mujer que fue herida por la detonación de explosivo cerca al Mall del Sur podría perder una pierna. La víctima está en el área de emergencia del hospital María Auxiliadora. "Necesita una cirugía en la pierna, tiene el fémur roto por la detonación, no estamos en condiciones de costear los gastos y nos dijeron que espere nada más", dijo un familiar de la herida. (C.L.P.)



### SE APODERA DE 3000 SOLES Y NO IRÁ A LA CÁRCEL

CHIMBOTE. Mao Fitzgerald Flores Martínez (48), que se apoderó tres mil soles de un cliente de una entidad bancaria, fue sentenciado a tres años de libertad suspendida más el pago de 500 soles de reparación civil. El hecho delictivo ocurrió el último jueves en una agencia bancaria en el centro comercial Megaplaza de Chimbote. (C.L.P.)



PRESUNTOS SICARIOS COBRARON LA VIDA DE RECONOCIDO PERIODISTA.

CRIMINALES DISPARARON 10 VECES EN ICA

# Asesinan a periodista en la puerta de su casa

El periodista Gastón Dario Medina Sotomayor fue asesinado a balazos, cuando salía de su domicilio en la urb. San Isidro en Ica, en un aparente acto de venganza por denuncias que habría realizado contra las mafias.

Los presuntos sicarios sorprendieron al comunicador en la puerta de su casa, cuando se dirigía a su centro de trabajo, Cadena Sur, Canal 15, de la que era propietario y se desempeñaba como editor.

El hombre de prensa fue trasladado de emergencia, junto con su colega Edwin Henry Uchuya Lazarte, que resultó ileso, al hospital EsSalud Félix Torrealva de Ica. Sin embargo, Medina perdió la vida en dicho nosocomio.



VÍCTIMA SALÍA A TRABAJAR.

Hasta el momento se desconoce con exactitud cuántos impactos de bala recibió Medina Sotomayor, aunque testigos aseguran que hubo al menos 10 impactos registrados en la escena del crimen. (O.L.) ▲

NO PUDO SOPORTAR HERIDAS

# Hombre muere apuñalado



FAMILIARES PIDEN JUSTICIA.

El agente de seguridad, apuñalado más de 10 veces por un desconocido en el interior del cuarto que rentaba, falleció en el hospital María Auxiliadora, en San Juan de Miraflores.

La víctima, Eduardo Enrique Pinedo Huapaya, fue herido varias veces por un sujeto desconocido que ingresó a su habitación.

De acuerdo con María Ojeda, hermana del occiso, el delincuente no solo acuchilló a su familiar, también le robó dos mil soles.

"Quiero justicia. Quiero que lo vean al hombre porque hay cámaras", comentó a RPP. (O.L.) ▲

SEÑALAN A CONGRESISTA ESPINOZA DE LUCRAR CON DECRETO SUPREMO A FAVOR DE EMPRESARIOS

# Dicen que recibió 1 millón de soborno

✚ Parlamentario hizo modificar, según Cuarto Poder, el reglamento de ordenamiento pesquero del atún.

Como si fuera poco, los cuestionamientos que día a día suma el Congreso y los legisladores de todas las bancadas sin excepción, uno de ellos, como es Darwin Espinoza Vargas, de la bancada de Podemos Perú, habría recibido una coima de un millón de soles por impulsar un decreto supremo que modificaría un reglamento vinculado a la extracción de atún.

Según el dominical *Cuarto Poder*, la tesis de la Fiscalía sostiene que empresarios pesqueros allegados a la encarcelada empresaria Sada Goray, entre ellos Juan Ricardo Torres Cubas, entregaron 1.050.000 soles y 50 mil dólares al parlamentario Espinoza.

Esta "operación" habría sido la recompensa por promover la emisión del Decreto Supremo 009-2022, que modifica el reglamento del ordenamiento pesquero del atún, que establece medidas en la industria pesquera en el procesamiento del recurso mencionado.

Y se le dio el gusto a los empresarios. Un aspirante a colaborador habría dicho a la Fiscalía que el Ministerio de la Producción con funcionarios afines a los intereses de Goray, comenzó a cambiar el reglamento de ordenamiento pesquero del atún, sobre todo un punto, que dice que se aumente la cantidad de atún que los barcos extranjeros deben dejar en el Perú. Y así se pasó de 30% a 40%.



PODRÍA ACABAR PEOR QUE EN EL TEMA DE LOS NIÑOS SI NO ACLARA ACUSACIONES EN ESTE TEMA EN SU CONTRA.

## Uno de Los Niños

Como se sabe, Espinoza expulsado de Acción Popular, es investigado por la Fiscalía como presunto miembro del grupo de parlamentarios conocidos como Los Niños. Es más, su esposa, Bélgica Arangoitia, fue señalada como la "tesorera" de esa presunta red de corrupción enquistada en el Estado.

### HARTA PLATA

El proceso para aprobar este decreto empezó en el 2021, cuando Espinoza, entonces en Acción Popular, asumió la presidencia de la Comisión de Vivienda y Construcción. Desde ese puesto, refiere *Cuarto Poder*, Espinoza hizo contactos con un conocido suyo en el Ministerio de la Producción.

"Cuñado, necesito conocer cada documento que entra y sale de tu oficina", le dice en un chat el legislador al entonces director general de Pesca en el Ministerio de la Producción, Javier Pérez Reyes.

En una siguiente conversación, Espinoza le asegura que "nada ocurrirá sin tu aprobación". ▲



COMPATRIOTAS EN SUIZA TAMPOCO APOYAN A MANDATARIA.

EN ZÚRICH GRITABAN "ASESINA"

# Peruanos en Suiza rechazan viaje de Dina

El viaje de Dina Boluarte a Suiza para participar en el Foro Económico Mundial, en Davos, viene generando una serie de reacciones en ese país, puesto que en el aeropuerto de Zúrich, un grupo de compatriotas se reunió para expresar su descontento con la mandataria.

Los manifestantes, llevando pancartas y pronunciando consignas, hicieron saber su rechazo a la asistencia de Dina Boluarte al evento, señalando que no representa el sentir de la mayoría de los ciudadanos peruanos. Según testigos, a algunos participantes se les escuchó gritar frases como "Dina asesina", recordando las muertes de compatriotas en las manifestaciones del 2023 y 2024. ▲

VERA RECIBIÓ 5 AÑOS DE CÁRCEL POR CORRUPCIÓN

# Sentencian a alcalde



SE HABRÍA APODERADO DE DINERO DE LA MUNICIPALIDAD DE CERRO COLORADO.

**AREQUIPA.** El alcalde de Cerro Colorado, Manuel Vera Paredes, fue hallado culpable del delito de enriquecimiento ilícito, recibiendo por ello una sentencia de cinco años de cárcel, aunque la pena fue convertida a jornadas de prestación de servicios a la comunidad.

La sentencia completa se conocerá el 6 de febrero. Igualmente, a Vera se le impuso inhabilitación en la función pública por el mismo tiempo de la pena, además de una reparación civil de 228 149 soles.

No obstante, el juez refirió que la sentencia se aplicará recién cuando quede firme. Es decir, en segunda instancia.

A Vera se le probó un desbalance patrimonial de S/128.149 en 2012, en su segundo periodo como burgomaestre de Cerro Colorado. (Wilder Pari) ▲



FISCAL PÉREZ SE SIENTE VÍCTIMA DE DESCONOCIDOS

# Acoso y hostigamiento

El fiscal José Domingo Pérez salió al frente para denunciar penalmente a dos supuestos periodistas de Willax por el presunto delito de acoso y hostigamiento en su contra. El fiscal a cargo del caso Cócteles hace algún tiempo denunció presuntos ataques y hostigamiento, logrando que la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) le otorgue medidas de protección para salvaguardar su vida e integridad física. Esta vez, según el oficio policial, los hechos acontecieron durante la mañana de ayer cuando salió de su domicilio. Dice que en ese momento fue interceptado por un hombre y una mujer que tenían el logo de Willax en su ropa, quienes intentaron interrogarle por la denuncia de presunto enriquecimiento ilícito en su contra. ▲

DICE QUE SUPUESTOS PERIODISTAS LO ABORDARON EN LA PUERTA DE SU CASA.

RECIBIÓ 100 SOLES DE TURISTA PARA RECORRER ZONA RESTRINGIDA

# Guardaparque es detenido por policía en Machu Picchu

✚ Visitante también fue llevado a comisaría y ahora ambos son investigados.



GRAVE CASO DE CORRUPCIÓN SUCEDIÓ EN MACHU PICCHU.

*Carlos Lara Porras*

**CUSCO.** Un guardaparque y un turista peruano fueron detenidos por la Policía y el Ministerio Público en la ciudadela de Machu Picchu.

La intervención ocurrió el pasado sábado al mediodía. Los detenidos fueron identificados como Edison Jaquehua Alata, de 47 años, quien se desempeña como guardaparque en el sector Zona de las Qolqas, acceso 3 del parque arqueológico, y Edgar Alexander Durand Bendezú, turista nacional de 36 años.

Lo que llamó la atención fue que el turista recorría una zona que no estaba permitido en su ticket.

Al ser interrogado, Durand Bendezú confesó que accedió a la zona restringida gracias a las "facilidades" otorgadas por el guardaparque Jaquehua Alata, quien habría recibido un pago "extra" de 100 soles mediante la aplicación Yape.



## Investiga la Fiscalía

Ambos involucrados enfrentarían cargos por el delito contra la administración pública, en la modalidad de cohecho activo y pasivo propio, en agravio del Estado y del Parque Arqueológico de Machu Picchu.

COMERCIANTES SE ATRINCHERARON

# Clausuran mercado



CIERRE FUE EN LA MADRUGADA.

El mercado 9 de Octubre fue clausurado ayer por la municipalidad de La Victoria, debido a una serie de problemas de infraestructura, salubridad y por una deuda de más de 800 mil soles con la comuna.

Dicho mercado, ubicado en la cuadra dos del jirón Pino, opera desde 1970 y actualmente alberga a más de 500 comerciantes.

Sin embargo, solo 70 de los 386 puestos están en actividad comercial, explicó Jorge Reátegui, gerente municipal.

La autoridad edil indicó que se reportó el funcionamiento de imprentas clandestinas en el interior del mercado y que por otro lado hay familias viviendo en el lugar, lo cual está prohibido. (C.L.P.)

## EN CORTO

### RENIEC ATENDERÁ DE NOCHE EN TRES SEDES DE LIMA

El Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) anunció que mantendrá la ampliación de horario hasta las 7:45 p.m. en sus oficinas de Miraflores, San Borja y Cercado de Lima (av. Nicolás de Piérola 545), para los usuarios que deseen tramitar y recoger su DNI.

La medida será de lunes a viernes hasta el 31 de enero y busca que más ciudadanos accedan a los servicios ante la alta demanda presentada en los principales centros de atención de Lima Metropolitana. (C.L.P.)

HURTOS ASCIENDEN A 59 MIL SOLES

# Roban cámaras y equipos en el Mincul



OCURRIÓ ENTRE ABRIL Y NOVIEMBRE 2024.

Según un informe del dominical *Panorama*, el Ministerio de Cultura fue blanco de robos de cámaras, baterías y lentes de equipos de grabación valorizadas en 11 mil, 15 mil y 33 mil soles.

La serie de hurtos ocurrió entre abril y noviembre del 2024, en las oficinas del Mincul.

Durante esos meses, se reportaron múltiples robos en las oficinas del ministerio, donde delincuentes accedieron al piso 3 y 9, y se sustrajo cámaras de marcas Nikon, Canon y Sony. Los robos llevaron a cuestionar la integridad de la seguridad del edificio, que cuenta con agentes y cámaras de vigilancia en cada piso. (Josué Chávez Cardoza)

JURAMENTÓ COMO PRESIDENTE DEL PAÍS DEL NORTE POR SEGUNDA VEZ

# Trump promete expulsar de EE.UU. a millones de ilegales

✦ Dijo que devolverá a extranjeros criminales "a los lugares de donde vinieron".



MANDATARIO SE COMPROMETIÓ A QUE EE.UU. SEA GRANDE OTRA VEZ.

**WASHINGTON.** Donald Trump se convirtió ayer en el 47° presidente de Estados Unidos con la firme intención de volver una "edad de oro" al país y transformarlo a golpe de decreto para erradicar la migración ilegal. Tras haber jurado "proteger la Constitución" sobre una Biblia heredada de su madre bajo la cúpula del Capitolio en Washington, el republicano pronunció un discurso de investidura con una batería de medidas para hacer que "Estados Unidos sea grande de otra vez", su lema desde su primer mandato (2017-2021). Su prioridad: expulsar a los migrantes en situación irregular e impedir su entrada. Para ello no escatimará medios. El millonario de 78 años prometió firmar múltiples decretos para declarar la emergencia nacional en la frontera con México, bloquear la entrada de migrantes y deportar "a millones y millones de extranjeros criminales a los lugares de donde vinieron".

## EN CORTO

### "PLANTAREMOS LA BANDERA DE EE.UU. EN MARTE"

**WASHINGTON.** El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, dijo ayer que su país, la mayor economía del mundo, "plantará" su bandera en Marte y que volverá a ser vista como una "nación en crecimiento" que expande su territorio. "Perseguiremos nuestro destino manifiesto a las estrellas, enviando a astronautas estadounidenses a plantar las estrellas y franjas (de la bandera de EE.UU.) en el planeta Marte", dijo Trump durante su discurso de inauguración en el Capitolio.

TRUMP DICE CÁRTELES SON ENEMIGOS EXTRANJEROS

# Declarará terroristas al Tren de Aragua y el MS-13



EN EE.UU. LA GUERRA CONTRA EL TREN DE ARAGUA SERÁ TOTAL.

**WASHINGTON.** Donald Trump, que asumió ayer la presidencia de EE.UU., anunció que declarará terroristas a grupos criminales y cárteles, entre ellos el venezolano Tren de Aragua y el salvadoreño MS-13, en el marco de su lucha contra la migración ilegal. "Entre los decretos que firmaré, vamos a designar a los cárteles como organizaciones terroristas extranjeras", dijo antes de la ceremonia una fuente de la nueva administración -que declaró en condición de anonimato- afirmó que el gobierno designará "a los cárteles criminales y a otros grupos como terroristas globales", citando al Tren de Aragua y la mara salvadoreña MS-13.

MILETT FIGUEROA

# "NO NECESITO FINGIR UN ROMANCE"

- Modelo aclara que amorío con Tinelli no está atado a un contrato con reality.
- "La gente siempre va a especular cosas", expresó compatriota.

Omar Lozano.

¡Sacó las garras! Tras su sorpresivo reencuentro con Marcelo Tinelli en el avant premiere de *Los Tinelli*, Milett Figueroa decidió hablar por primera vez este año sobre la veracidad de su relación y si su romance es fingido por un contrato con el reality de Amazon Prime.

La ex chica reality aclaró que su aparición en el lanzamiento del reality no se debió a algo imprevisto y que habría provocado la molestia de la familia del presentador argentino.

"Yo tengo un contrato con Amazon, por eso tenía que estar presente en el lanzamiento del reality, lo que pasa es que llegué un poco tarde por problemas en el aeropuerto. Tanto Marcelo como sus hijos me recibieron de la mejor manera", manifestó al programa *Amor y Fuego* de nuestro país.



MILECHI ACLARA QUE SU ROMANCE CON TINELLI NO ES POR DINERO.

## NO ES INTERESADA

Sobre los comentarios de la prensa gaucha de que su romance con Marcelo solo es por contrato y va a terminar hasta que acabe la serie, la novel actriz sostuvo que su relación con el presentador gaucho es de un amor puro y verdadero.

"La gente siempre va a especular cosas, pero la verdad solo la tengo yo. Con Marcelo estamos muy bien y felices. No necesito fingir un romance por dinero, nunca he sido una mujer interesada. Todos saben que siempre me ha gustado trabajar desde joven y todo lo que tengo es gracias a mi esfuerzo", concluyó Figueroa.

### Llega al Perú con Tinelli

Finalmente, Milett Figueroa confirmó al espacio de Rodrigo González y Gigi Mitre que llegará muy pronto al Perú de visita, junto con Marcelo Tinelli, dejando claro que su romance se encuentra más firme que nunca.

WALTER YAIPÉN

## "SENTÍ QUE VÍCTOR ME ESTABA ESCUCHANDO"

✦ Se despidió de hermano una hora antes de que muriera.



¡Triste despedida! Walter Yaipén, líder de la agrupación Hermanos Yaipén, compartió detalles conmovedores sobre los últimos momentos que vivió junto a su hermano Víctor Yaipén, quien falleció tras luchar contra la diabetes.

El músico recordó la visita a su hermano en el hospital horas antes de la triste noticia, sin imaginar lo que vendría después.

"Una hora y media antes de que parta, yo me acerqué al hospital. Sentí que me escuchaba porque sentí mover su dedo. Él estaba inconsciente, pero sé que me escuchaba; su corazón comenzó a latir más fuerte. He estado siempre con él", expresó.

Pese a encontrarse cumpliendo un show, Walter explicó cómo se enteró de la dura noticia. "Recibí esta triste noticia que me derrumbó, pero el show tenía que continuar. Con mi hermano Javier no podíamos estar en el escenario. El dolor nos embargaba", concluyó. (O.L.)

GRUPO 5

## "ESTARÁS CON ELMER"

✦ Grupo de Monsefú se despide de Víctor Yaipén.

¡Lamentaron su partida! Tal como ocurrió con otras figuras de nuestra música, el Grupo 5 también compartió un mensaje en redes sociales para despedirse del líder de la Orquesta Candela, Víctor Yaipén.

La agrupación liderada por Christian y Elmer Yaipén no dudaron en expresar su dolor por su deceso, asegurando que su padre Elmer Yaipén se podrá reencontrar con su hermano en el cielo.



AFECTADOS POR SU MUERTE.

"Estamos seguros que se reencontrará en el cielo con su querido hermano Elmer (el fundador del Grupo 5)", dijeron. (O.L.)

VÍCTOR YAIPÉN

# "ERA SU SUEÑO VOLVER A LOS ESCENARIOS"

"Siempre estarás en nuestros corazones. Q.E.D.P.". Ernesto Pimentel.

✦ Hijos del líder de la Orquesta Candela revelan que este había grabado un tema inédito. ✦ Será sepultado hoy en los Jardines de la Paz de Lurín.

### Creador de orquestas

Víctor Yaipén Jr. resaltó la gran trayectoria que dejó su padre en la cumbia. "Él fue el primer Yaipén músico. Sin él, no hubieran existido Grupo 5, Hermanos Yaipén, Orquesta Candela ni todas las orquestas de la dinastía Yaipén", sostuvo.

*Marcia Chahua/Omar Lozano.*

¡Su legado continuará! Tras la sentida muerte del líder de la Orquesta Candela, Víctor Yaipén viene siendo velado en el Museo de la Nación, a donde un gran número de personas, entre familiares, amigos y seguidores, se vienen acercando para darle el último adiós.

Quienes tomaron la palabra en representación de la familia fueron sus hijos Víctor Jr., Billy, Donald, Erick, Giancarlo y Roselia, quienes no pudieron evitar quebrarse cuando se despidieron de su querido progenitor.

"Es difícil, es difícil asimilar la partida de mi papá porque todas las semanas lo veíamos, lo íbamos a visitar. Va a ser difícil no verlo en su casa, entrar a su cuarto y no verlo. Nos está costando y sé que nos va a costar mucho", manifestó Roselia, hija del recordado músico.

Igualmente, Víctor Yaipén Jr. sorprendió al revelar que su progenitor habría grabado el tema Mix Muévete con Orquesta Candela y que iba a ser estrenado en 2025.

"Mi padre grabó un último tema, lo grabó hace un mes bajo la dirección de mi hermano Donald. Nosotros estábamos contentos porque le dijimos que íbamos a grabar el videoclip y mi papá estaba contento porque él iba a volver a cantar, él iba volver a subir a un escenario", agregó Víctor Jr.

**LE DAN EL ÚLTIMO**

Los restos del músico Víctor Yaipén seguirán velados hasta hoy, [...] de la tarde, en el M[...] la Nación (Salón [...] para luego ser tra[...] al cementerio Jar[...] la Paz de Lurín y r[...] grada sepultura.

MILENA WARTHON

# "ME ENCANTA Y FASCINA LA CUMBIA"

✚ Pese a todo, descarta cambiar de género y seguirá con pop andino.

¡Las cosas claras! Milena Warthon acaba de lanzar su más reciente éxito *Vuelve corazón*, junto con los uruguayos de *Cumbia Club*. No obstante, la cantante nacional descartó por el momento cambiar de género a la cumbia, tal como lo vienen haciendo otras artistas de nuestro medio.

**-Empiezas este año con nueva canción y próximo disco.**

-Este 2025 es un año de mucho trabajo y de arriesgar, porque voy a lanzar mi segundo disco. Es como un comenzar de nuevo con una nueva propuesta y ver cómo la recibe la gente.

**-¿Este 2025 buscas afianzar tu internacionalización?**

-A todo lo que hemos crecido esperamos dar un pasito más. Yo creo que la internacionalización a lo grande se va a dar en el momento que tenga que llegar.

**-La cumbia está de moda...**

-La cumbia es parte de nuestra peruanidad, es lo que tenemos a flor de piel los peruanos. Me encanta la cumbia y me fascina.

**-¿Te cambiarías a la cumbia como otras colegas tuyas?**

-En mi caso yo hago pop andino. La cumbia es parte de mi universo, pero no como otros artistas que se han cambiado completamente a la cumbia. (Omar Lozano)



MILENA ESTÁ FELIZ CON EL ÉXITO DE VUELVE CORAZÓN.

PATRICIA PORTOCARRERO

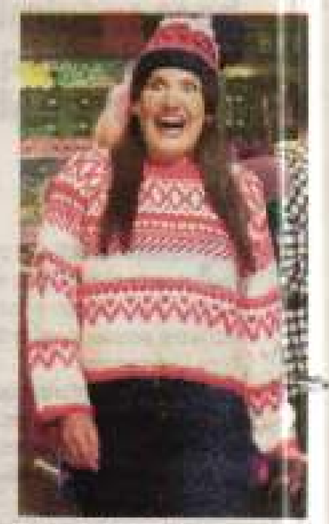
# LISTA PARA NUEVA CINTA

La actriz Patricia Portocarrero se prepara para el esperado estreno de la película *Soltera, casada, viuda, divorciada 2*, que se estrenará el próximo 17 de abril en todos los cines a nivel nacional.

"Estoy feliz por el próximo estreno de *Soltera, casada, viuda, divorciada 2*, la reacción de la gente a la primera película fue increíble, así que nos debíamos esta segunda parte", refirió.

Además, la artista también celebró el lanzamiento del flyer oficial de la producción nacional.

"No te puedes perder esta segunda parte porque te vas a divertir muchísimo. Daniela, mi personaje, ya me posee con facilidad y hace sus travesuras, durante el rodaje de esta segunda parte, me he divertido aún mucho más que la primera vez", indicó Portocarrero. (O.L.)



EMOCIONADA POR PELÍCULA.

# XENEIZES ESPÍAN A ALIANZA, SU RIVAL EN LA COPA

# En la mira de Boca

**Club argentino le hace seguimiento a victorianos que hoy juegan con Morón.**

*Carlos Lara Porras*

**BUENOS AIRES.** Los partidos amistosos que afronta Alianza Lima en su gira por Argentina son seguidas muy de cerca por Boca Juniors, que toma sus precauciones ante su posible rival en la Copa Libertadores.

El diario Olé informó que el comando técnico del cuadro xeneize, que encabeza Fernando Gago, se encuentra al tanto de los encuentros del cuadro victoriano que le ganó a Vélez Sarsfield y perdió con Deportivo Riestra.

"El cuerpo técnico xeneize tiene especial atención acerca de lo que hagan los peruanos, que se encuentran trabajando en su tiempo de preparación", informó el medio.

Olé hizo hincapié en algunos jugadores del equipo que dirige Néstor Gorosito. "En el equipo de Pipo, además del longevo goleador, Paolo Guerrero, jugó Carlos Zambrano, el ex defensor de Boca. Ellos y el argentino Hernán Barcos son los referentes de experiencia", refirió.

Alianza Lima podría enfrentar a Boca Juniors si supera en la fase 1 a Nacional de Paraguay, con el que chocará el 5 de febrero en Asunción y el 12 de febrero en Lima.

### ALIANZA ANTE MORÓN

Alianza Lima cierra hoy (7:00 p.m. de Perú) su gira por Argentina ante Deportivo Morón, club de la Primera Nacional (Segunda División), en el Estadio Nuevo Francisco Urbano.

El cuadro argentino informó que el amistoso "se jugará solo con la presencia de público local". Es decir, no se permitirá la presencia de hinchas del club victoriano que pudieron viajar desde Lima o que residen en el país del Río de La Plata.

## Churín: "Los goles llegan solos"

Diego Churín, delantero de Universitario, se refirió a su desempeño con el cuadro crema en la gira por Colombia.

"Los goles llegan solos, lo más importante es encontrar el funcionamiento ideal para el equipo", manifestó el atacante argentino, quien anotó en el triunfo (3-1) ante Junior de Barranquilla.

Churín explicó su ausencia en el partido que la "U" cayó (1-0) ante Once Caldas. "Tuve un fuerte problema estomacal, por eso preferimos que descansara. Fueron días complicados, ya que no estaba en condiciones de jugar", acotó.

Universitario se prepara para jugar este viernes ante la selección de Panamá en la Noche Crema y después ante el Inter de Miami con Lionel Messi el 29 de enero. (C.L.P.)

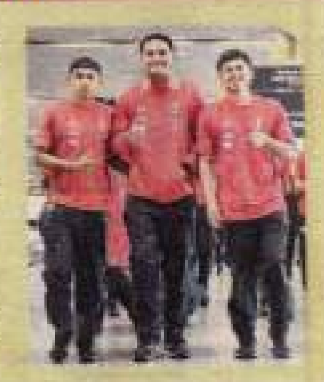


## Chemitos se alistan para debut

**LARA.** Tras un largo viaje, la selección peruana sub-20 llegó a la ciudad de Lara para participar en el sudamericano de Venezuela, donde intentará clasificar por primera vez al Mundial de dicha categoría que se jugará en Chile.

El equipo que dirige José del Solar integra el grupo A que jugará cuatro partidos en seis días. La Bicolor debutará este jueves (4:00 p.m. de Perú) en el grupo A contra Paraguay, después el sábado chocará con Venezuela (6:30 p.m.). El próximo lunes (4:00 p.m.) Perú se enfrentará a Chile y el siguiente miércoles (4:00 p.m.) a Brasil.

Los tres primeros de cada grupo clasificarán al hexagonal final, donde los cuatro primeros clasificarán al Mundial. Si Chile queda entre los cuatro primeros lugares, habrá un cupo más. (C.L.P.)



PARA QUE NEYMAR VUELVA AL PEIXE

# Santos pide ayuda a Pelé

**Club hizo un video con voz de O Rei para convencer al delantero.**



CERCA DE VOLVER AL SANTOS.

**SANTOS.** Santos se acerca a una operación que parecía imposible semanas atrás. Diversos medios afirman que solo quedan unos detalles para que Neymar vuelva a jugar en Santos. En medio de toda la expectativa generada en torno a la posible salida del crack del Al-Hilal, aseguran que el Peixe utilizó la inteligencia artifical y la voz de Pelé para inclinar la balanza en contra del Inter de Miami de Lionel Messi.

Se supo que Al-Hilal finalmente aceptó la marcha de Neymar al Santos en un acuerdo por seis meses donde los árabes seguirán pagando buena parte del salario del ex Barcelona o PSG.

El mayor de los detalles pasaría por las formas en las que el histórico club brasileño, que vuelve a Primera División no olvidemos, consiguió vencer a entidades de la MLS como Inter Miami de Messi o Chicago Fire.

Diario Peixe informó que Santos preparó un video utilizando inteligencia artificial y la voz de su máxima estrella para convencer a los representantes de Neymar. (Agencias)

## Barcelona por clasificación

**LISBOA.** Barcelona buscará asegurar hoy (3:00 p.m.) ante Benfica su clasificación a los octavos de final de la Champions League por la séptima fecha. El cuadro azulgrana marcha en segundo lugar en la tabla general con 15 puntos. En otro duelo, Liverpool (1° con 18) recibe a Lille. (C.L.P.)

GANÓ CHALLENGER EN ARGENTINA

# Varillas es campeón



**BUENOS AIRES.** El tenista peruano Juan Pablo Varillas se coronó ayer campeón de Buenos Aires Challenger 2 tras derrotar por un doble 6-4 al paraguayo Adolfo Daniel Vallejo.

Varillas, imponiendo un juego potente, logró superar a su rival con un doble 6-4 en un partido que duró 1 hora y 49 minutos de juego.

De esta manera, la primera raqueta nacional consigue su séptimo título en su décimo segundo Challenger disputado, el primero en Argentina. Igualmente, Varillas volverá a ser parte del Top 200, pues después de este campeonato ganado se ubicará en el 182 del ranking ATP.

Varillas se enfocará ahora en la serie de repechaje del grupo 1 de la Copa Davis en el que Perú enfrentará a Líbano. (Agencias)



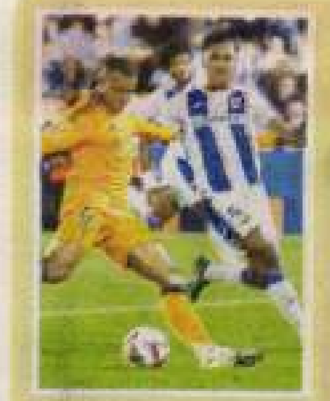
## Cienciano se va a Sicuani

**CUSCO.** Cienciano jugará su segundo partido amistoso, previo al inicio de la Liga 1, ante Always Ready de Bolivia este domingo (3:00 p.m.) en el Estadio Túpac Amaru en Sicuani. El Papá goleó el pasado sábado 4-0 al Jorge Wilstermann en la presentación de su plantel. (C.L.P.)




LEGANÉS CHOCA CON REAL MADRID

# Tapia ante Mbappé

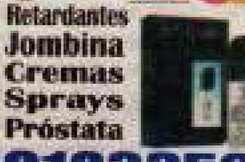

DUELO POR COPA DEL REY.

**MADRID.** Renato Tapia volverá a verse las caras con Kylian Mbappé y Vinicius Júnior, ya que Leganés recibe al Real Madrid por los cuartos de final de la Copa del Rey el próximo 5 de febrero. Dicha llave quedó establecida ayer en el sorteo que se realizó en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas.

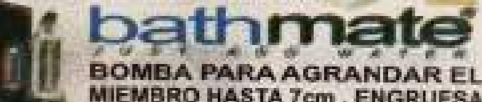
Leganés intentará sacarse el clavo, ya que por la fecha 14 de LaLiga que se jugó el pasado 22 de noviembre, cayó como local 3-1 ante el equipo de Carlo Ancelotti. Renato Tapia jugó en aquel encuentro.

Los otras llaves de los cuartos de final quedaron definidas así: Valencia-Barcelona, Real Sociedad-Osasuna y Atlético de Madrid-Getafe. (C.L.P.)










EL POPULAR SORPRENDE A SUS LECTORES CON LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA

# Redescubre el sabor peruano con un rico olluquito con pollo

## En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



AGREGA HOJAS DE CULANTRO PARA UN SABOR MÁS CONTUNDENTE.

*Alannis Castañeda Saavedra.*

¿Harta de repetir las mismas comidas todos los días? **El Popular** te trae la solución con sus nuevas láminas coleccionables de **Menú económico** y recetas para negocio. Aquí encontrarás los platillos más creativos y novedosos de cocina, junto con tips ideales para comenzar un negocio. Recuerda que es una receta diferente por día. ¡No te la pierdas!

### UN SABOR ÚNICO

El olluquito con pollo es un plato que siempre nos recuerda a casa. Con el olluco como protagonista, tubérculo originario del Perú, que aporta una textura única y un sabor suave que combina perfectamente con el pollo.

El olluco, con sus beneficios nutritivos, se complementa perfectamente con el pollo, creando un plato balanceado. Su aroma y su característico color amarillo aportan un gran valor visual al platillo; es ideal para compartir en familia y es un clásico de la cocina peruana.







## HAZLO TÚ MISMO

# Animales en 3D con materiales reciclados





**1** Comienza por recortar las figuras de la plantilla con la ayuda de un adulto. En caso de no tener las imágenes puedes dibujarlas.

**2** Marca las siluetas recortadas sobre el cartón donde harás los animales. Recuerda hacer dos pares de patas por cada uno.



**3** Procede a recortar los animales dibujados en el cartón. Con la ayuda de un adulto, realiza cortes para unir las piezas.



**4** Una vez recortados, procede a pintarlos y decorarlos a tu gusto. Puedes delinearlos en los bordes para que se vean más llamativos.



**5** Cuando ya estén decorados, une las piezas con cuidado y listo. Ya realizaste tus animalitos de cartón con efecto 3D.

## Materiales

- Cartón o cartulina blanca.
- Colores.
- Plumones gruesos.
- Crayolas de cera.
- Tijeras (con la supervición de un adulto).
- Plantilla impresa que tenga tus animales favoritos.

## ¿Sabías que?

Usar materiales reciclados en manualidades ayuda a reducir la basura y proteger el medio ambiente. Fomenta la creatividad, ya que estos materiales tienen formas y texturas únicas. Además, es una opción económica porque no es necesario comprar nuevos productos. Promueve la conciencia ecológica y enseña sobre el reciclaje. También nos impulsa un estilo de vida más sostenible.



**A tener cuidado**
El efecto rebote es una consecuencia de las adaptaciones metabólicas de nuestro organismo ante una reiterada restricción calórica. Se activan mecanismos para contrarrestar esta restricción.



**El dato**
El vinagre de manzana puede irritar el estómago y exacerbar la gastritis.

**Lo bueno de**
Zanahoria Tiene un efecto astringente muy útil en caso de sufrir diarrea, y también ayuda a desinflamar y a relajar las mucosas del intestino.

NO ESTÁ BIEN RESTRINGIR ALIMENTOS SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

# Este verano evita las dietas perjudiciales

✚ No hagas caso a "recomendaciones" que proliferan por internet sin sustento científico.

*Zoraida Peña H.*


LAS DIETAS DEBEN SER DISEÑADAS POR UN ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN.

Bajar de peso o mantenerse en un peso ideal es un proceso que toma tiempo, no sucede de la noche a la mañana porque sigas una dieta "milagrosa" que encuentras en internet. Ten mucho cuidado.

"Los peligros que pueden presentarse al realizar estas dietas extremas son daños a nivel fisiológico y psicológico", advierte el nutricionista José Huapaya.

"Se ha visto también casos de personas no especialistas en la materia de nutrición, lanzando consejos o recomendaciones sin ningún respaldo científico. Esto causa una gran preocupación ya que los mensajes que se transmiten deben ser con la responsabilidad que amerita", agregó.





Por su parte, Evelyn Paan, docente de la carrera de Nutrición de la Universidad Católica Sedes Sapientiae refirió: "Los riesgos van desde cuestiones leves como sensación de cansancio, aletargamiento, dificultad para concentrarse; hasta otros más complejos como irritación gástrica, anemia, alteración de los lípidos en la sangre, hígado graso; una falla renal o la muerte".

## Comer bien

Vanessa Riega (*)

### ¿QUÉ DEBEN COMER LOS NIÑOS DEPORTISTAS?

La alimentación adecuada es un pilar fundamental para el bienestar de los niños que participan en actividades deportivas. Aquí, tres consejos:

• Primero, asegura un desayuno equilibrado que incluya carbohidratos, proteínas y frutas para garantizar una energía sostenida. Por ejemplo, tostadas integrales con palta, un vaso de leche o una porción de fruta.

• Segundo, proporciona refrigerios saludables como nueces o granos enteros, yogur o frutas entre las actividades para mantener su rendimiento.

• Tercero, al final del día, una cena ligera pero nutritiva les ayudará a recuperarse y prepararse para el día siguiente. Recuerda siempre mantener el balance.

* Nutricionista
www.comerbien.pe

## COLECCIÓN: 2
## Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

### Trigo a la jardinera con pescado frito

**INGREDIENTES**

- 11/2 tzas. de trigo pelado.
- 4 filetes de pescado.
- 100 gr de alverjas frescas.
- Una zanahoria pequeña.
- 1/2 cebolla.
- Un tomate.
- Una cda. de ají colorado.
- 11/2 cdta. de ajo molido.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Aceite vegetal.
- Perejil picado.

**PREPARACIÓN**

Sancochar el trigo, previamente remojado. Sazonar el pescado con sal y pimienta y freír. Reservar. Por otro lado, hacer el aderezo friendo cebolla en cuadritos, luego agregar ajo y ají colorado, tomate y zanahoria en cuadritos, alverjitas, condimentar con sal, pimienta y comino. Una vez dorado, verter en el trigo sancochado y mezclar todo. Si es necesario, verter un poco de agua. Cocinar unos minutos y luego servir con el pescado frito y arroz.

*Secreto del chef*
**Si deseas puedes omitir el arroz y poner papas sancochadas en su reemplazo.**

## TIPS

### 1 LAS ALTERACIONES HORMONALES

Las alteraciones hormonales suceden, sobre todo, en dietas bajas en grasa. Este déficit de ácidos grasos esenciales produce también una disminución de vitaminas liposolubles (A, D, E) que acarrea efectos negativos en la mineralización ósea (osteoporosis y riesgo de fracturas).



### 2 LIMONADA ALCALINA PARA LA DIARREA

En los casos de diarrea además del agua o el suero oral, se puede beber una limonada alcalina. Esta bebida se prepara de la siguiente manera: en un litro de agua mezcla el jugo de 2 o 3 limones, una cucharadita de azúcar, una pizca de sal y otra de bicarbonato de sodio. Bébela durante el día.



### 3 CONSUME SEMILLAS DE CALABAZA

Si estás en la fase de la menopausia consumir semillas de calabaza es una buena opción. Una porción de 3 cucharadas al día proporciona hasta 8 gramos de proteína esenciales para la reparación de tejidos y la fabricación de nuevos. Además, tiene el 40% de los requerimientos diarios de magnesio.



el Popular | MARTES 21 DE ENERO DEL 2025

## Gaturro




## Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 5 | 3 | | | 2 | |
| | | 1 | 4 | | | | 9 | 5 |
| 7 | 3 | | 2 | | | 1 | | |
| 1 | | | 6 | | | | 5 | 9 |
| | 7 | 4 | | 2 | 5 | | | 3 |
| | | 8 | | | 3 | | | 6 |
| 8 | | | 7 | | 4 | | | |
| | | 6 | 8 | | | | 7 | 2 |
| 9 | 4 | | | 1 | | | 6 | 8 |

## Las 7 diferencias





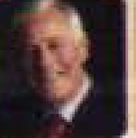
Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fijate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

## ¿Quién lo dijo?

**"Si una persona gasta al día una hora en el mismo tema durante cinco años, se convertirá en un experto del tema."**

- Earl Nightingale
- Brian Tracy
- Dale Carnegie







## chiste

**¿Qué hace un pato en la carretera?**

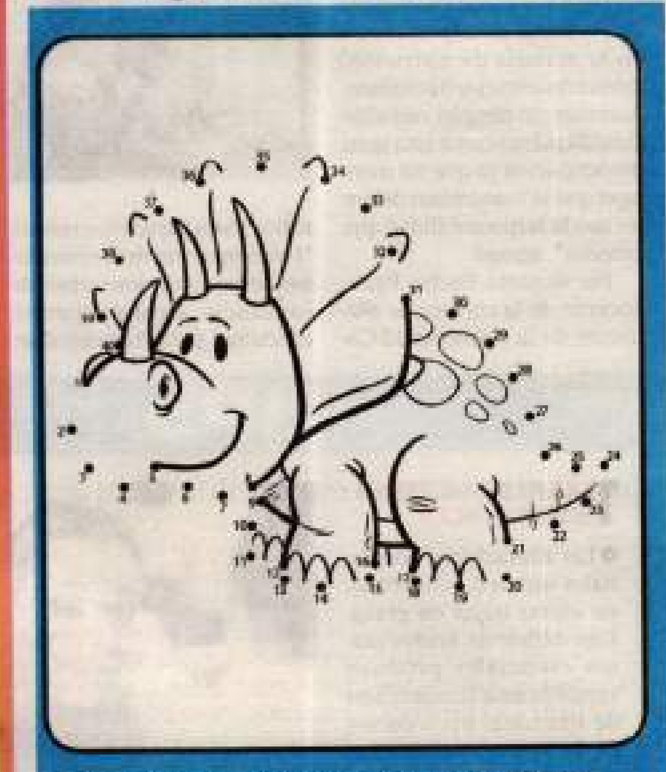
¡Pato-aventura!

## acertijo

**No nos aplasta**

¿Por qué no nos aplasta el aire que pesa sobre nosotros?

## A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

## Soluciones de ayer





**El acertijo:** La ropa no abriga por sí misma, sino por ser capaz de retener aire en pequeñas cámaras que impiden la pérdida de calor. Por ello, si el algodón es más fresco que la lana es simplemente porque la textura de este tejido es más capaz de retener la del aire que la de aquél. Cuanto más apretada sea la textura de una prenda, menos calor dará.

**¿Quién lo dijo?:**
Malcolm X.

## Sopa de letras

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | B | K | I | U | M | A | E | Z | S | E | N | O | I | C | A | U | C | E | G | J | Q | O | F |
| L | H | I | P | S | E | R | A | W | T | F | O | S | X | B | V | A | Z | J | R | I | N | W | H |
| A | M | N | E | T | W | B | R | E | S | O | L | V | E | R | N | S | V | S | H | I | D | C | L |
| R | J | F | E | Y | G | F | N | K | C | C | A | Y | J | A | U | W | O | H | M | L | A | O | T |
| B | S | I | Z | D | G | X | I | I | C | E | G | M | L | X | H | T | Z | I | L | J | S | P | N |
| F | O | N | R | B | V | K | F | J | A | P | L | I | A | G | A | V | U | Y | D | R | A | X | C |
| S | D | I | N | Q | H | I | O | E | Z | B | S | W | B | R | O | A | U | G | L | U | F | V | Y |
| N | Q | T | E | X | T | S | C | I | T | I | O | L | U | C | L | A | C | S | F | G | T | C | A |
| Q | I | E | T | N | W | C | Z | N | S | M | J | Y | O | R | H | M | Q | G | C | W | I | S | V |
| E | U | S | E | D | K | F | O | S | N | A | J | I | T | L | B | Y | P | R | D | E | K | V | E |
| A | Y | I | Q | M | S | N | L | T | C | O | M | P | U | T | A | C | I | O | N | A | L | E | S |
| R | C | M | E | T | D | I | F | E | R | E | N | C | I | A | L | E | S | C | B | O | I | N | L |
| T | D | A | P | R | O | B | A | B | I | L | I | D | A | D | I | W | I | C | E | K | F | U | P |
| I | B | L | I | M | O | D | E | L | A | M | I | E | N | T | O | A | R | E | A | E | L | A | R |
| F | Y | A | X | F | R | V | J | H | A | N | K | S | M | O | S | P | D | T | Z | S | D | C | O |
| I | U | I | L | A | D | A | C | I | L | P | A | K | Y | U | N | P | I | O | G | T | V | I | G |
| C | R | C | H | Z | I | H | R | O | A | G | R | L | K | Z | R | S | S | C | D | A | E | T | R |
| I | U | C | X | Q | N | E | T | C | I | Z | Y | P | G | O | F | A | C | I | T | D | E | A | A |
| A | M | X | V | W | I | R | N | H | B | O | H | X | B | P | R | Y | R | R | N | I | T | M | M |
| L | W | F | A | N | Q | L | B | S | M | J | E | L | Y | M | Q | C | E | E | A | S | K | E | A |
| E | D | S | E | L | A | R | U | T | A | N | E | E | I | O | N | H | T | M | L | T | P | T | C |
| S | B | G | Z | A | D | W | U | K | Y | M | I | L | V | S | C | V | A | U | P | I | K | A | I |
| J | N | O | Q | D | B | G | S | T | A | P | O | Y | A | W | Y | M | E | N | A | C | E | M | O |
| I | W | M | S | T | P | U | Y | S | H | H | E | R | R | A | M | I | E | N | T | A | S | D | N |

**INGENIERÍA MATEMÁTICA**

- ANÁLISIS
- APLICADA
- APOYA
- ARTIFICIALES
- CÁLCULO
- CIENCIAS
- CIENTÍFICO
- COMPUTACIONALES
- DIFERENCIALES
- DISCRETA
- ECUACIONES
- ESTADÍSTICA
- ESTUDIOS
- HERRAMIENTAS
- INFINITESIMAL
- INGENIERÍA
- JAVA
- MATEMÁTICA
- MODELAMIENTO
- NATURALES
- NUMÉRICO
- PLAN
- PROBABILIDAD
- PROBLEMAS
- PROGRAMACIÓN
- RAMA
- RESOLVER
- SOFTWARE

## ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



**ARIES: 21 mar. 20 abr.**
Un superior te exigirá corregir errores en esa labor que tanto esfuerzo te ha demandado. No pierdas la calma y sigue exigiéndote. En poco tiempo saldrás de este proceso y con buenos resultados.

**TAURO: 21 abr. 21 may.**
Luego de esa pérdida laboral o económica se abre una nueva oportunidad para tu crecimiento. Es posible que sea en terrenos hasta ahora no explorados. No temas y apuesta por el cambio.

**GÉMINIS: 22 may. 21 jun.**
No abandones aquello que tienes por aventurarte a negocios o inversiones que pueden conducirte a pérdidas. Replantea esa decisión analizando nuevamente los pros y contras, es el momento.

**CÁNCER: 22 jun. 22 jul.**
Esa persona que te decepcionó usará su encanto y dulzura para suavizar las tensiones existentes, pero esta vez no cederás. Ahora conoces más su proceder y serás más radical en tu decisión.

**LEO: 23 jul. 23 ago.**
Escucharás comentarios que serán negativos, pero debes de ignorarlos. Estás encaminándote de manera exitosa y ese camino continuará si haces oídos sordos a personas envidiosas.

**VIRGO: 24 ago. 23 set.**
Se pone al frente un proyecto que te permitirá avanzar profesionalmente, pero es posible que las rivalidades que tienes con tus compañeros sean un obstáculo para esta meta. Lima asperezas.

**LIBRA: 24 set. 23 oct.**
Por simplificar tu labor podrías obviar algunas actividades o hacerlas sin considerar detalles, lo que sería perjudicial, puesto que te conduciría a errores. Mantén la disciplina que te caracteriza.

**ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.**
Esa persona ya superó ese mal momento que tuvieron, pero tú sigues resentido y lo dejarías notar en tus actitudes indiferentes o malhumoradas. No compliques las cosas e intenta perdonar.

**SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.**
Solo la soledad te está ayudando a evaluar tus errores. Las conclusiones te conducirían a buscar a esa persona y pedirle disculpas por todo lo dicho. No te apresures, aún debes de esperar.

**CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.**
Aunque tienes el ánimo de arriesgarte, tu necesidad de seguridad no te permite avanzar esa nueva aventura laboral. Asesórate y sigue investigando, luego sabrás qué decisión tomar.

**ACUARIO: 21 ene. 19 feb.**
Una persona joven podría ser motivo de estrés o tensión en el día. No pierdas el control y trata de dominarte. Si lo haces, conseguirás manejar cualquier problema que este personaje te genere.

**PISCIS: 20 feb. 20 mar.**
Tú tiendes a soñar despierto, pero evita que esta naturaleza te conduzca a una pérdida por idealizar proyectos financieros. No hagas ninguna inversión que pueda perjudicarte económicamente.

## Consultorio sentimental

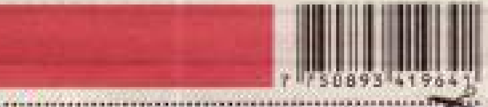
### Mi novio me pide que me cambie el look

**ISABELLA (30).** Doctora Cora, últimamente mi novio me pide que cambie de imagen, que pinte mi cabello de rubio, que pruebe otro estilo de maquillaje y ropa. Es como si quisiera que fuera otra persona. Según él, dice que es porque me vería más atractiva, pero yo estoy segura de que se trata de algo más. Yo le comenté sobre esta situación a mis amigas y ellas me dijeron algo que aumentó mis inseguridades: que cuando tu pareja te pide eso es porque está pensando en alguien más y quiere que tú seas esa persona. Cada día mi novio insiste más con el "cambio", y yo no sé cómo decirle que a mí me gusta como estoy y que todo esto solo me pone triste.



**RESPUESTA**
Querida Isabella, antes que todo, piensa con la cabeza fría y deja de lado los comentarios de los demás. Conversa con tu pareja, dile cómo te sientes con respecto a su petición y que esta te genera malestar emocional. Al final, la belleza no es eterna; importan más los sentimientos y valores. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com




**Crucigrama**

FILME BASADO EN NUBELUZ "SÚBETE A MI ..." · VINO DULCE ESPUMANTE ITALIANO · TEMA DE PRAGA "MUNDO ..." · ESPECIE DE SERPIENTE VENENOSA, NAJA ... · SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA · TEMA DE LA CHARANGA HABANERA "LOLA ..." · DISTRITO DE LA PROV. DE PAITA, PIURA: EL ... · SEXTO DÍA DE LA SEMANA · DECILITRO · VOCALES FUERTES · DÚO QUE INTERPRETA "MI MALA" ... Y RICKY · BORRICO, POLLINO, JUMENTO · FILME DE MEL GIBSON "LA ... DE CRISTO" · ARSÉNICO · TAMBIÉN, ASIMISMO · PAPEL, ACTUACIÓN · VENCER, TRIUNFAR, DERROTAR · "PASADO" EN INGLÉS · PUESTA DEL SOL O DE OTRO ASTRO · BAÑO DE VAPOR · MANO DE PINTURA · TEMA DE JESSE Y JOY "NO SOY UNA DE ..." · RELATIVO AL NACIMIENTO · CORRE, BAIL · CARBONO · "REMO" EN INGLÉS · GUSTOSO, AGRADABLE, AMABLE · SU CAPITAL ES KATMANDÚ · ASPECTO, APARIENCIA · FILME MUSICAL "... LARCO, LA PELÍCULA" · ARGÓN · FUE PERIODISTA ARGENTINO, JORGE ... · DISTRITO DE LA PROV. DE CARAVELÍ, AREQUIPA · TEMA DE THE BEATLES "... MY CAR" · SEÑAL DE TRÁNSITO · DISPOSITIVO INTRAUTERINO · "MÁS VIEJO, MAYOR" EN INGLÉS · DÚO DE REGUETÓN JOWELL Y ... · "OÍR" EN INGLÉS · SUDSUDOESTE · SÍMBOLO QUÍMICO DE COBALTO · FILME CON EWAN MCGREGOR "EL ... PEZ" · POSTRE ELABORADO CON YEMAS, LECHE Y AZÚCAR · TEMA DE RICKY MARTIN "LIVIN' LA ... LOCA" · PREFIJO QUE SIGNIFICA "CONTRA" "OPUESTO" · ENTRE LA "Q" Y LA "S" · FILME DE AKIRA KUROSAWA · ACTOR EN "DESDE MI CIELO" ... TUCCI · EXTRATERRESTRE NATURAL DE MELMAC · ABREVIATURA DE "USTEDES" · DOCTRINA RELIGIOSA QUE SE APARTA DE LA DOMINANTE · DOMINIO WEB DE JORDANIA · SOPA, CONSOMÉ · TEMA DE LED ZEPPELIN "THE ... SONG" · GAS NATURAL VEHICULAR · POLÍMATA ALEMÁN, ALEXANDER ... HUMBOLDT

# Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936008953
@perezalbela

## Los efectos neurotóxicos del estrés

Nuestra capacidad para memorizar es óptima cuando nuestras hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) están en niveles normales. Sin embargo, el estrés crónico tiene efectos negativos en el cerebro, especialmente en la memoria.

Un estudio realizado en ratas mostró que la exposición prolongada a las hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina, causa un mal funcionamiento del hipocampo. Esta región del cerebro desempeña un papel crucial en la cognición, la memoria, el aprendizaje y la orientación espacial.

Los investigadores observaron que las ratas sometidas a estrés crónico tenían menos neuronas en el hipocampo que las ratas más relajadas. Este hallazgo también se confirmó en humanos. Un estudio realizado en pacientes con depresión, condición que genera estrés psicológico severo, reveló que estas personas presentaban atrofia en el hipocampo.

"Parecería que en las personas con depresión desaparecen las conexiones neuronales, también conocidas como sinapsis, en el hipocampo. Sin embargo, la memoria depende de la formación y consolidación de estas conexiones", explica Karim Benchenane, investigador del CNRS de Francia.

El deporte es nuestro mejor aliado contra el estrés. Numerosos estudios demostraron que el ejercicio físico fortalece el sistema nervioso y lo hace más resistente al estrés. Pero eso no es todo: la actividad física estimula la formación de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro, lo que a su vez favorece la creación de nuevas neuronas. Como resultado, el tamaño del hipocampo, centro de la memoria, aumenta. Se comprobó que las personas con Alzheimer mejoran gracias al deporte.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 5:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

# LA ÚLTIMA

**BRUSELAS.** Una docena de plataformas digitales gigantes, incluidos X y Facebook, se comprometieron a intensificar sus esfuerzos para enfrentar el discurso de odio en la Unión Europea, anunció el bloque europeo ayer.



## Arañas tienen nombres de canciones

**PEKÍN.** Un científico chino bautizó a 16 nuevas especies de arañas inspirado por canciones de Jay Chou, el popular artista de "Mandopop", subgénero del pop chino.

Mi Xiaoqi, profesor de la Universidad de Tongren, en la provincia de Guizhou, situada en el suroeste de China, enumeró los arácnidos recientemente descubiertos en un artículo publicado en una revista china sobre investigación zoológica.

Los usuarios de Weibo apodaron al científico Mi Xiaoqi, de 44 años, el "Fan Principal".